

# 保健師だより




第 263 号  
2025 年 1 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

あけましておめでとうございます。今年も健康第一で元気に過ごしましょう。  
年末年始のイベント続きで、つつい食べすぎをしてしまった方も多いかもかもしれませんね。今回はこの食べすぎ飲みすぎのあとに起こりやすい胃もたれについてのお話です。

## 胃もたれはなぜ起こる？

胃に入ってきた食べ物は通常2～3時間で消化され、十二指腸に送られますが、食べすぎや飲みすぎ、消化の悪いものを食べるなどすると、胃での消化が遅れ長時間食べ物が胃に残ることで胃もたれが起こります。

 飲酒は食道の下部にある括約筋を緩め、胃酸が食道に上がりやすくなるため胸やけの原因にもなります。胃酸の逆流は食道に炎症ができることもあるので注意が必要です。



## 胃もたれを防ぐには？

◆腹八分目を心がける

◆よく噛んでゆっくり食べる

唾液の分泌が増え、消化しやすくなり胃への負担を軽減

◆飲酒前は乳製品を摂る

乳脂肪分が胃に膜をはり胃への負担を和らげる

◆食後は少なくとも2時間以上空けて就寝

寝ると消化活動が止まり消化不良をおこします

※胃もたれがある場合は、体の左側を下にして寝ると胃への負担を軽減し、胃液のたまる位置が食道より低くなることで食道への逆流も起きにくくなります。



## 空腹時にお腹が鳴るのはなぜ？

胃の中が空になると、消化しきれなかった食べ物のかすや水分、空気などがかき回され、排出させようと胃が強く収縮します。この動きの中で、空気が振動し音になります。つまり胃腸をきれいにするための掃除の音で、健康の証でもあります。



## 遅い夕飯に避けたい食品

～ 消化に時間がかかる食品 ～

●脂質が多い食品(肉類など)

●食物繊維が多い食品(豆類、きのこ類)  
ラーメンやパスタ、チャーハンなども消化に時間がかかるメニューです。体温に近い温度ほど消化しやすいので温かいメニューを心がけましょう。



## 胃酸の分泌を高める食品は胃粘膜への負担が大きいため摂取量に注意を

◆香辛料の多いもの

◆食塩の多いもの

◆甘みの強いもの

◆酸味の強いもの

◆カフェイン飲料やアルコール飲料



胃もたれはピロリ菌の感染やストレスなどの原因によるものや、胃潰瘍や胃炎などの病気の症状として起こる事もあります。胃もたれが続く、症状を繰り返す場合は早めに医師に相談しましょう。



毎年胃がん検診を受けよう！

神建連国保では40歳以上の方は毎年度無料で胃がん検診を受けられます。胃部X線検査を基本としていますが、胃内視鏡に代えて実施した場合も同等の費用補助を行っています(差額は自己負担です)。なお、指定外の医療機関で胃がん検診を受けた場合も、基本検査を受けていれば費用補助を行っています！詳しくは建設国保保健課まで！



建設国保のホームページで  
詳細の受け方をチェック！